

関市武芸川健康プール (武芸川町八幡・武芸川事務所西)

2012年度

第4期水中運動教室

受講生
大募集!

1月8日(火)～3月28日(木)

◆照会先 関市武芸川健康プール ☎45-0133

コース名(内容)	定員/時間	日時(この期間で全10回)	受講料
①らくらく超音波流水 運動初心者には最適。 超音波流水発生装置を用いた流水浴と簡単な水中運動を行います。	各クラス 定員10人 時間30分	①1月8日～3月26日 火曜日 14:30～15:00 ②1月11日～3月15日 金曜日 10:30～11:00	2,000円(全10回) 【施設利用料別途】 ■一般/400円(1回) ■身障者、65歳以上/100円(1回)
②流水ウォーキング(初級) 超音波流水発生装置を用いた、流水の水中歩行クラスです。 ゆっくりといろいろな水中歩行をし、全身に効果的な運動ができます。	各クラス 定員28人 時間45分	①1月9日～3月27日 水曜日 13:30～14:15	
③流水ウォーキング(中級) 超音波流水発生装置を用いた、流水の水中歩行クラスです。 いろいろな水中歩行をし、全身に効果的な運動ができ、シェイプアップも期待できます。 身体にかかる負担が少ないので、幅広い年齢層にお勧めです。	各クラス 定員28人 時間45分	①1月8日～3月26日 火曜日 10:30～11:15 ②1月8日～3月26日 火曜日 13:30～14:15 ③1月10日～3月28日 木曜日 13:30～14:15 ④1月11日～3月15日 金曜日 19:40～20:25	
④ウォーキングビクス 水中歩行やアクアビクスなど、水の特性を活かした全身運動をするクラスです。初心者の方でも大丈夫、水中運動を楽しみましょう。	各クラス 定員25人 時間45分	①1月10日～3月28日 木曜日 19:00～19:45	
⑤はじめてスイム(初心者コース) 水が怖い方、もぐることができない方、大歓迎です。 「全く泳げない」と思っている方、安心してください。 浮く練習を中心に行い、クロールの初歩までの指導となります。	各クラス 定員10人 時間30分	①1月9日～3月27日 水曜日 10:30～11:00 ②1月11日～3月15日 金曜日 19:00～19:30	
⑥チャレンジスイム(初級クロール) 水に対する恐怖心はないけれど、水泳を基礎から覚えたい方、正しいフォームを基礎から細かく指導します。 自信のない方でも大丈夫。 お客様一人一人のペースで、ゆっくりと進めていきます。 クロール完成までの練習です。	各クラス 定員10人 時間45分 ※②のみ 12人	①1月9日～3月27日 水曜日 11:10～11:55 ②1月9日～3月27日 水曜日 14:30～15:15 ③1月9日～3月27日 水曜日 19:00～19:45 ④1月10日～3月28日 木曜日 14:30～15:15 ⑤1月10日～3月28日 木曜日 19:50～20:35 ⑥1月11日～3月15日 金曜日 11:10～11:55 ⑦1月12日～3月16日 土曜日 13:30～14:15	
⑦チャレンジスイム(中級クロール) 初級コースを受講された方で エルボーアップ(肘上げ)のクロールの完成を目標とした方の継続コースです。	各クラス 定員10人 時間45分 ※①のみ 12人	①1月8日～3月26日 火曜日 19:00～19:45 ②1月11日～3月15日 金曜日 14:15～15:00 ③1月12日～3月16日 土曜日 10:30～11:15	
⑧チャレンジスイム(中級平泳ぎ) 初級コースを受講された方で 平泳ぎの完成を目標とした方の継続コースです。	各クラス 定員10人 時間45分	①1月8日～3月26日 火曜日 11:25～12:10 ②1月9日～3月27日 水曜日 19:50～20:35 ③1月12日～3月16日 土曜日 14:30～15:15	
⑨シェイプアップ アクアビクス 水中で行うエアロビクスです。 水の特性を活かして、全身運動をするクラスです。初心者の方でも大丈夫。インストラクターが分かりやすく説明していきます。 音楽に合わせて、楽しく全身を動かしましょう。	各クラス 定員30人 時間30分	①1月8日～3月26日 火曜日 20:00～20:30	
⑩インチャク教室(新教室) インチャクとは、インナーマッスル・ヌンチャクの略でそれを使って全身運動をします。インナーマッスル(深層筋)まで動かして楽しく運動しましょう。	各クラス 定員25人 時間45分	①1月11日～3月15日 金曜日 13:30～14:15	



★対象: 18歳以上の方(高校生不可)
 ★申込方法: 11月15日(木)～30日(金)の期間中に、武芸川健康プールまでお越しのうえ、申し込みください。
 (不明な点がありましたら、電話にてお問い合わせください)

★営業時間: 平日 午前10時～午後9時(最終入場:午後8時15分)
 日・祝 午前10時～午後5時(最終入場:午後4時15分)
 ★休館日: 月曜日、祝日の翌日、年末年始(12/29～1/3)